

Hur kroppen växer och förändras

Ålder	Psykisk utveckling	Social utveckling	Fysisk utveckling
3–5år	Förstår hur orsak och verkan i välkända sammanhang Börjar kunna sätta ord på känslor och är även bättre på att reglera sina känslor Barnen börjar kunna skilja på verklighet och fantasi	Förstår att andra kan tycka annorlunda Leker oftare fantasilekar, även mer med andra barn Utvecklar vänskaper Kan ta andras perspektiv	Kan eller börjar kunna gå balansgång, stå på ett ben, springa, skutta och hoppa, klättra, hänga kasta och fånga bollar, rulla och slå kullerbyttor
Tänk på att:	Barnen behöver tid och utrymme för att röra på sig Barnen överskattar ofta sina förmågor i den här åldern		
6-7 år	Logiskt tänkande ökar Bättre koncentrationsförmåga Bättre på att uttrycka känslor i ord samt förstå att man kan känna fler och motstridiga känslor	Samspel med andra viktigt för bilden av sig själv. Värdet av samarbete blir tydligare Mäter egna förmågor genom tävling Ökat tålamod och möjlighet till turtagning Lösningar kan nås i diskussion med andra Kan uppleva separationsångest och/eller annan oro/ångest	Behovet av att röra sig är stort Förmågan att styra rörelser kan minska
Tänk på att:	Det är viktigt att lyssna på varje barn, men de behöver även lära sig att lyssna på andra Utmaningar med olika övningar kan bero på svårigheter att styra kroppsrörelser Viktigt att öva rörelseförståelse – så att barnet vågar, vill och kan röra sig		
8-9 år	Visar inte sårbarhet och känslighet lika mycket Logiskt tänkande mer utvecklat Vuxnas auktoritet börjar ifrågasättas Problemlösningsförmåga förstärks Medvetenhet om egna dåliga sidor ökar. Läger mer skuld på sig själv.	Förmågan att läsa av blickar, tonfall och kroppsspråk förstärks Medvetenhet om regelverk ökar. Leker två och två eller i större grupper. Kompiskonstellationer växlar	Kroppsmedvetenhet ökar Grov- och finmotorik utvecklas i hög grad Styrka och uthållighet ökar Sömnbehov 10-11 timmar Puberteten inleds för vissa, tjejer i åtta- till tolvårsålder och pojkar något senare mellan 9 till 13 år.
Tänk på att:	Utgå från respektive barns utvecklingsnivå och skapa utrymme för att de får försöka själva Viktigt att skapa en balans mellan att barnets behov av självständighet och behov av hjälp Det kan vara känsligt att ta tillrättavisningar/kritik inför en hel grupp Repetitioner är viktigt för lärandet		

10-12 år	Behov av nära föräldrarelation stort då barnet övar på vuxet beteende men är barn i kropp och känslor Självförtroendet pendlar med framgång/ motgång Förståelse för ironi ökar	Betydelsen av kompisars uppfattning, godkännande och samvaro är oerhört viktig. Det är vanligt med intriger/ konflikter med kompisar Ansvarstagande och självständighet ökar. Förmåga att anta andra människors perspektiv	Utveckling och förändring av kroppen är stor och takten varierar mycket mellan olika individer utifrån när puberteten inträder. Kroppskontrollen kan minska på grund av snabb tillväxt plus att puberteten ofta leder till att rörelser blir fumliga och klumpiga.
Tänk på att:	Tillväxttakten är hög och behovet av att öva grundmotorik är stort Lyssna in barnets resonemang och problemlösning, men stötta och vägled så barnet tar lagom stort ansvar i processen Skapa utrymme för barnet att klara sig själv men hjälp det även till att förstå och känna in andras perspektiv		
13-15 år	Konkret och kategoriskt tänkande där tillvaron delas i vad som är rätt respektive fel Avsätter mycket tid till funderingar och resonemang Förstår tillvarons komplexitet där varje människa bör ta eget ansvar	Vuxna inklusive egna föräldrar ifrågasätts allt mer Identitetssökande genom att testa olika roller Vill sällan skilja sig från mängden	Tillväxt och pubertet kan göra att kroppen upplevs klumpig Sover sällan tillräckligt mycket.
Tänk på att	Var lyhörd för hur tonåringen upplever sin idrottsliga utveckling. Den kan påverkas negativt av att kroppen förändras. En regelbunden kommunikation med aktiva och föräldrar är viktigt när kraven på tonåringen ökar. Grundmotoriska övningar är viktiga Påminn om behov av vila, återhämtning och goda kostvanor – stötta gärna i att skapa goda rutiner Var uppmärksam på vad som motiverar till att fortsätta utvecklas inom idrotten		
16-18 år	Har förmåga att utvärdera olika alternativ, förstå konsekvenser analysera samband Tidsuppfattning realistiskt och framtidsintresse ökar Känner egna behov, förmågor och intressen Medvetenhet om egna och tillvarons begränsningar ökar	Identitetssökande Definierar sig som vuxen och testar olika ställningstaganden Utvecklar nya relationer utifrån ny identitet	Kroppens muskelmassa och fettmängd ökar. Utvecklingsfaser varierar mellan olika individer
Tänk på att:	Se ovan under 13-15 år.		